

Cibo e salute

di **Diego Giuffrida** e **Alessia Bocconcello**

Sicurezza alimentare significa avere la quantità di cibo sufficiente per la vita.

Si deve trattare anche di un **cibo sano e di qualità**. Alimentarsi bene è un diritto di tutti, delle popolazioni ricche (che si alimentano spesso male) sia di quelle povere (che non hanno cibo a sufficienza): chi troppo, chi troppo poco e questo provoca danni alla salute, che una sana alimentazione potrebbe prevenire.

Anche l'alimentazione nei paesi ricchi, in realtà, è un problema: avere cibo a disposizione in abbondanza, infatti, non significa necessariamente alimentarsi in modo sano.

Seguire una "dieta" non vuol dire necessariamente "dimagrire", ma significa "stile" o "modo" di alimentarsi. Ora, lo "stile alimentare", quindi la "dieta", comune nei paesi ricchi è spesso abbondante nella quantità ma carente nella qualità.

Un grave problema è proprio lo **squilibrio nutrizionale**: molte persone seguono uno stile alimentare troppo ricco di proteine animali e di grassi (si parla, in questi casi, di "dieta ipercalorica", cioè troppo ricca in calorie), escludendo nutrienti essenziali, per esempio le vitamine della frutta e della verdura.

L' alimentazione dei paesi ricchi, poi, ha conseguenze anche sull'ambiente perché per esempio, consumare troppa carne favorisce il surriscaldamento globale. I bovini, durante la loro vita, producono molto **metano**, un potente gas serra; i trasporti della carne da paesi lontani producono emissioni di **CO2** nell'atmosfera: tutto ciò è una delle cause della fusione dei ghiacci e della conseguente estinzione di molte specie animali. In Italia si fa un alto consumo di carne: si consumano **90,4 kg all'anno procapite** (la media europea è di 98 kg annui *procapite*).

Si spendono cifre consistenti anche per l'acquisto di alimenti scadenti o di bassa qualità: 485 euro all'anno nel Centro, 499 nel Nord e 480 nel Sud. Mangiare troppo e spesso male, cioè troppe merendine, *snack* e *hamburger*, tutti alimenti di bassa qualità, ha conseguenze sulla salute e sull'economia delle famiglie.

Per evitare che ciò accada si possono seguire i consigli delle più importanti **piramidi alimentari**. La **piramide alimentare** è un modello usato per descrivere il regime alimentare: serve a regolare e a gestire l'alimentazione dando indicazioni qualitative e quantitative. Le **piramidi alimentari** più famose sono quelle **asiatica** e **mediterranea**. Entrambe privilegiano i carboidrati e penalizzano grassi e proteine animali.

Altre soluzioni possibili sono:

- 1) **adottare modi di mangiare più sani**, seguendo le indicazioni non solo delle più note piramidi alimentari, ma anche quelle dell'inglese *LiveWell Diet*, una dieta sana, alla portata di tutti, che prevede un significativo consumo di frutta e verdura, riducendo quello delle proteine animali (carne, pesce e uova);
- 2) **scegliere prodotti dell'agricoltura biologica** che non contengono sostanze chimiche di sintesi (concimi, diserbanti, anti-crittogramici) né organismi geneticamente (OGM);



- 3) sostenere progetti contro lo spreco alimentare come il **Last Minute Market** o il **Banco alimentare** e partecipare alle periodiche **Collette alimentari**.



The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



piramide asiatica



piramide mediterranea